

## **Krispig kycklingfilé**

### **4 port**

4 kycklingfiléer  
salt peppar  
kycklingkrydda

### **Till panering**

50 g smör, margarin eller olja  
1½ dl cornflakes  
1 dl grevéost  
1 vitlöksklyfta  
½ tsk oregano  
(Jag brukar öka på med både cornflakes och kryddorna)

Krydda kycklingfiléerna med salt, peppar och kycklingkrydda.  
Smält matfettet till paneringen. Smula cornflakes med handen.  
Blanda ner smulorna i fettet och tillsätt riven ost, pressad vitlök och oregano.  
Bred blandningen över kycklingfiléerna.  
Stek mitt i ugnen, 225 grader, ca 20-30 minuter, tills kycklingfiléerna är helt genomstekta och paneringen har fått en fin gyllenbrun färg.

### **Tips**

Den här paneringen kan man använda till både fiskfilé i ugn och kotletter.  
Kotletterna bryner man hastgt och kryddar innan paneringen breddes på.  
I stället för oregano kan man variera med andra kryddor t.ex. basilika eller dragon. Curry eller paprika passar utmärkt till fiskrätter  
Vill man ha mer smakrik ost finns det flera olika sorter att välja mellan, exempelvis västerbotten, svecia- eller parmesanost.